

Apprendre à se connaître et se projeter

Analyser ses expériences passées et présentes



Apprendre à se connaître et à se projeter

Vous souhaitez mieux vous connaître, mieux savoir qui vous aimeriez devenir : vous trouverez dans ce document différents supports pour vous aider à cela par auto-observation. Vous choisirez d'utiliser ceux que vous voudrez. Certains sont conçus pour être remplis ponctuellement (1) d'autres dans la durée (2 et 3). Le document 4 vous donnera une méthode d'analyse de vos expériences pour en déduire les savoirs, savoir-faire et savoir être mis en œuvre. Le document 5 vous propose un retour réflexif sur vos recherches métiers.

En complément, vous trouverez dans la partie « S'affirmer progressivement » :

- Un document d'analyse
- Un document de synthèse

Liste des supports

1/ Médias consultés

2/ Tableau du temps libre

3/ Aujourd'hui et demain

4/ Le bilan

5/ Apprendre à se connaître et à se projeter grâce à l'exploration métier

Apprendre à se connaître et à se projeter

1 « Médias consultés »

Quels médias (magazines, émissions, séries de télévision, sites internet, chaînes youtube, influenceurs...) regardez-vous régulièrement ? Qu'est-ce qui vous intéresse chez eux ? Quelles thématiques guident vos choix ? En quoi vous plaisent-elles ?

Source consultée fréquemment	Sujets, thématiques abordées (de quoi ça parle ?)	Ce qui vous plaît, vous intéresse

Apprendre à se connaître et à se projeter

2 « Tableau du temps libre »

Comment occupez-vous votre temps libre ? Que faites-vous spontanément, sans que l'on vous le demande (et qui vous intéresse) ? Utilisez le tableau ci-dessous pour indiquer ce que vous faites de votre temps libre. Notez les médias consultés, les personnes fréquentées, les activités effectuées... Plus vous serez précis dans vos descriptions et plus vous effectuerez cette démarche sur une longue période (ou régulièrement), plus vous prendrez conscience de ce qui vous intéresse, de ce qui est important pour vous.

heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							

Apprendre à se connaître et à se projeter

15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24-7							

Apprendre à se connaître et à se projeter

3 « Aujourd'hui et demain »

Prenez quelques minutes chaque jour pour remplir ce document. Sur la durée, en relisant et analysant vos réponses, vous pourrez prendre plus conscience de vos intérêts, vos valeurs, vos compétences... Ne vous forcez pas à remplir toutes les cases si certaines ne vous inspirent pas au moment où vous faites l'exercice.

Aujourd'hui, J'ai aimé faire :

Aujourd'hui, J'ai aimé apprendre, découvrir :

Aujourd'hui, Ce moment est passé vite :

Demain, J'ai hâte de :

Apprendre à se connaître et à se projeter

4/ « LE BILAN »

Le Bilan est une préparation indispensable pour identifier et valoriser ses compétences.

Cette démarche est essentielle pour plusieurs raisons :

- à la construction d'un ou plusieurs projets professionnels ciblés.
- à l'élaboration des outils nécessaires à votre recherche de stage/emploi (Argumenter vos CV, lettres de motivation, préparer vos entretiens).

Faire un bilan personnel c'est faire **une auto-évaluation**, un inventaire complet et précis sur vos :

LES SAVOIRS : Que Sais-Je ?

C'est l'ensemble de votre formation théorique, scientifique et technique. Ce sont toutes vos connaissances acquises pendant ou en dehors de votre scolarité.

Recensez les acquis de votre parcours de formation (toutes les matières enseignées au long de votre cursus y compris les sports et arts) et ceux liés à votre environnement social et culturel :

- Listez tous les diplômes que vous avez obtenus, en formation initiale ou continue, les connaissances que vous ont apportées votre environnement socio-culturel, vos relations personnelles, etc.
- Récapitulez les matières qui vous paraissent les plus importantes, les plus pertinentes.
- Reliez chacune des connaissances, essentielles et spécifiques, à une utilisation possible dans le monde du travail. Traduisez-les en termes de compétences.

Apprendre à se connaître et à se projeter

Connaissances essentielles ou spécifiques

Acquises en (précisez le cursus) :

Exemple : Master de Psychologie Parcours SPI

Matières

Connaissances

Compétences

Le Cas clinique

L'entretien clinique
et son déroulement
La Méthode

Réaliser un entretien
Savoir écouter
Faire preuve d'empathie

Les Savoir-faire : Que sais-je faire ?

C'est l'ensemble de vos réalisations concrètes. Ce sont les missions que vous avez menées à bien, votre vécu et votre pratique. Qu'elles soient le fruit de votre expérience professionnelle ou personnelle, elles déterminent votre efficacité

Listez toutes vos expériences professionnelles et extra-professionnelles même les plus anodines. (Détailler une expérience réussie)

Apprendre à se connaître et à se projeter

N° 2 -TABLEAU-BILAN D'UNE EXPERIENCE PROFESSIONNELLE OU EXTRA-PROFESSIONNELLE (job, stage, volontariat...)

.....(indiquez l'expérience professionnelle correspondante).....

Intitulé du poste ou de la mission	Entreprise	Période et durée du travail
.....

Ensemble des tâches accomplies :

- 1 -
- 2 -
- 3 -
- 4 -
- 5 -
- 6 -
- 7 -

Ce que j'ai appris : connaissances et compétences développées dans cet emploi

Apprendre à se connaître et à se projeter

Connaissances mobilisées	Compétences maîtrisées	Qualités personnelles dont j'ai fait preuve

Points positifs

.....

Ce qui m'a gêné (dans le travail, dans mon environnement, mes lacunes...)

.....

.....

Pour décrire vos compétences, utilisez des verbes, ils traduisent votre savoir-faire : *planifier, tester, réaliser....* Faire un lien avec fiche Verbes d'Action.

Afin d'avoir une synthèse exploitable dans vos documents de candidatures (CV, lettre de motivation), récapitulez maintenant toutes les compétences recensées dans les tableaux que vous avez complétés dans Savoir et Savoir-faire. ([Tableau du portefeuille de compétences](#))

Tableau du portefeuille de compétences

Mes Compétences	Connaissances sur lesquelles elles s'appuient	Illustrations de ces Compétences
-----------------	---	----------------------------------

Apprendre à se connaître et à se projeter

Les Savoir-être : Qui suis-je ?

Quels sont vos traits de personnalité ? Quelle est votre échelle des valeurs ? Quel est votre mode de fonctionnement ? Quelles sont vos motivations ?

Personnalité

Afin d'évaluer objectivement vos qualités et points faibles ([grille d'auto-évaluation](#)) et autres ?

Faites remplir la même grille à au moins 2 de vos proches qui vous évalueront, il est intéressant de comparer votre auto-évaluation avec la vision qu'ont les autres de vous. Ce retour d'image vous permettra de confirmer ou d'infirmer votre appréciation. S'ils divergent, discutez-en avec eux.

Ensuite, donnez un exemple à chacune de vos qualités/défauts, l'illustration par un exemple précise le sens, vous pourrez ainsi choisir les qualités en fonction du poste visé.

Transformez vos points faibles en qualités, exemples :

- J'ai des difficultés à parler en public → une préparation plus soignée de mes exposés améliore la qualité.
- Je suis timide → je suis quelqu'un d'observateur et à l'écoute des autres.

Motivations

Quel projet vous tient le plus à cœur ? Comme pour la personnalité, se connaître, c'est aussi connaître ses motivations. Quelles sont vos priorités dans la vie ? Quelles sont vos ambitions professionnelles ? Comment vous imaginez-vous dans 10 ans ? Pour déterminer vos priorités, complétez deux tableaux un où vous mentionnez vos priorités dans la vie et un autre où vous mentionnez les priorités au travail et pour chaque idée vous expliquez pourquoi en commençant la phrase par « parce que... ».

Apprendre à se connaître et à se projeter

Synthèse

Il convient maintenant de récapituler qualités, défauts et motivations en complétant les grilles que nous vous proposons.

Tableau de synthèse du Savoir-Etre

Mes qualités	Argumentaire à valoriser
1	
2	
3	
4	
5	
6	

Mes défauts	Parade à opposer
1	
2	
3	
4	
5	
6	

Mes motivations	Mes freins	Compatibilité avec le métier de
1		
2		
3		
4		
5		
6		

Apprendre à se connaître et à se projeter

EXEMPLE D'UNE SYNTHÈSE

Mes qualités		Pour le poste de
1 – Ecoute	Dans mes stages en entreprise, j'ai prouvé que je sais écouter, notamment le personnel, pour comprendre les problématiques et les besoins	Assistante RH
2 – Adaptabilité, ouverture d'esprit	Cette qualité revient dans tous mes tableaux-bilan (stages, emplois associatifs ou étudiants). Je sais m'adapter aux différents publics que je côtoie, à mes collègues et à des environnements très différents (entreprises, associations, populations de différents pays...)	Assistante RH Assistante Com
3 – Aptitudes en communication	J'ai de bonnes aptitudes rédactionnelles (synthèses, livrets, communiqués de presse) et une expression orale de qualité (présentations orales, interviews)	Assistante RH Assistante Com
4 – Créativité	Je sais être force de proposition (concevoir des documents, imaginer une Journée Portes Ouvertes pour ma promotion d'AES, imaginer des activités pour des groupes de centres de loisirs...)	Assistante Com
5 – Curiosité	Je sais me procurer les infos dont j'ai besoin, les analyser et y faire appel en cas de besoin : enquêtes, revue de presse, préparation de ses visites guidées...	Assistante Com
6 – Polyvalence	Je n'ai pas les deux pieds dans le même sabot ! J'ai déjà une expérience professionnelle diversifiée. Et dans la plupart des emplois occupés, j'ai mené à bien les missions qui m'étaient confiées.	Assistante RH Assistante Com
Mes défauts		Parade à opposer
1 – Peu logique	Mais je compense avec beaucoup d'intuition	Pour le poste de Assistante RH Assistante Com
2 – Désordonnée	Mais cela ne m'empêche pas de réagir vite et bien	Assistante Com
3 – Idéaliste	Mais cela me permet d'être très créative et d'oser pas mal de choses	Assistante Com

Apprendre à se connaître et à se projeter

4 – Impatiente Mais le fait d'être sociable et à l'écoute me permet de contenir mon impatience et de prendre le temps de convaincre de la pertinence d'une action Assistante RH Assistante Com

Mes motivations

1 – Intérêt du travail

2 – Vie familiale et sociale

3 – Loisirs

4 – Indépendance, autonomie et initiative

5 – Déplacements

6 – Contacts

Mes freins Compatibilité avec le métier de

Rigueur

Rigueur

Disponibilité

Disponibilité

Discrétion

Discrétion

Assistante RH

Assistante de communication

Assistante RH

Assistante de communication

Assistante RH

Assistante de communication

Plus d'autonomie dans le métier d'assistante de communication ?

Pas sûr...

Assistante de communication

Assistante RH

Assistante de communication

Pour Aller plus loin, ...vos pouvez aller voir les Ressources Internes au service CAP AVENIR (faire la liste) et / ou prendre rendez-vous pour

Apprendre à se connaître et à se projeter

5/ Apprendre à se connaître et à se projeter grâce à l'exploration métier

Après avoir exploré de manière approfondie un métier, utilisez le résultat de ces recherches pour mieux vous connaître et vous projeter en répondant aux questions ci-dessous :

Métier investigué :

En quoi je me reconnais dans ce métier ? Quelles qualités, compétences, valeurs, activités... de ce métier me correspondent ?

Qu'est-ce qui ne me correspond pas, ne me plaît pas dans ce métier ?

A quelles conditions, dans quel contexte pourrais-je exercer ce métier (lieu de travail, horaires, salaire ...)

Quels sont mes atouts pour exercer ce métier ?

Apprendre à se connaître et à se projeter

Cap'Avenir

- 📍 20 avenue Le Gorgeu
29 200 BREST
- ☎️ 02 98 01 63 17
- ✉️ Cap-avenir@univ-brest.fr

Ouvert du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 13h30 à 17h

Suivez-nous sur les réseaux sociaux



🌐 Consultez notre site

<https://univ-brest.fr/cap-avenir/fr>

